febr. 91

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

Opgericht op 24 oktober 1985

Je eigen sport, je eigen bank

OIRSCHOT: Agnes van Kleefstraat 66
telefoon 72233

Rabobank
Meer bank voor je geld

JAARGANG 5
CLUBBLAD 2
FEBRUARI 91

Inhoudsopgave:

1. Inhoudsopgave.
2. en 19: Om te weten, info voor leden.
3. Familieberichten en ledennieuws.
4. Veteranenkompetitie.
5. Kempische Trimkompetitie, een overzicht.
6. Jaarvergadering.
7. Cyclo-pathon Oirschot.
8. Looptechniek, een vervolg van Cees.
9. Auwjoarsloop, uitslagen van overige clubleden.
10, 11 en 12 Hardloopschoenen en hardlopen.
13. Uitslagen van wedstrijden.
14. en 15 Het Frictie-syndoorm.
15. Wedstrijdboek Marathon Eindhoven.
16. Wedstrijdkalender, samengesteld door Cees vd Schoot.
17. Jeugdnieuws, enkele onderwerpen.
18. Jeugdpuzzel.
19. Om te weten, dus....
20. Trainingstijdenoverzicht en Wist U?

U bent toch ook aanwezig op de Jaarvergadering 4 maart as.

Zodat we allen samen kunnen beslissen!

En toch ook, niets te hoeven missen!!! Kom op!!!!!!!!!

nformatie over clubaangelegenheden zie ook

Bestuur:

Voorzitter:	: Martien van de Ven telefoon	74528
Vice-voorzitter	: Addi Smetsers	74581
Secretaris	: Antoine Menheere Heuvel 24	75750
Penningmeester	: Joseph van de Bosch	75477
Lid (vacant)	: Cees van de Schoot (tijdelijk)	73276
Seniorencommissie	: Joseph van de Bosch	75477
	Afra Pronk	73266
	Piet van de Sande	72161
Juniorencommissie	: Ad van Heerebeek	73068
	Albert Houwen	73550
	Martien van Geenen	73281
	Antoine Menheere	75750
	Inge Aarts	75019
	Dirk van Rijen	72887
	Frank Verhoeven	72138
	Ingrid van Heerebeek	73068
Rekreatiecommissie:	Toon Aarts	75019
	Martien van Geenen	73281
	Ton van Liempt	75398
	Cees van de Schoot	73276
	Cees Verkooijen	72318
	Mario Wiercx	73871
Wedstrijdcommissie:	Rene Gosens	72380
	Joseph van de Bosch	75477
	Addi Smetsers	74581
	Piet van de Sande	72161
Socio-commissie	: Doris van den Ekart	74581
	Gerian Hoefs	75750
Materialencommissie:	Sjaak Aarts	73603
	Piet van de Sande	72161
	Martien van de Ven	71597
Clubbladcommissie	: Hermien van Erp	71900
	Martien van Geenen	73281
	Truus van Heerebeek	73068

zie verder pagina 15.

F A M I L I E B E R I C H T E N

Jarigen in februari zijn:

onze jarigen

Nellie van Beers 5e

Wim van Beers 16e

Albert Houwen 21e

Correctie: Mario was natuurlijk niet jarig 16 jan. maar 16 jun. a.s.

Hij vond alle felicitaties toch wel leuk, dus in juni!!

N I E U W E LEDEN:

Eerst even alsnog welkom Thijs van de Biggelaar, die al enige maanden lid is van onze jeugd, maar nog niet was gemeld in dit blad, hoewel hij dit al ontving. Sorry, Thijs.

Voorts werden lid:

Berti Smetsers-Kreemer
Xander Wiercx
Joseph Roefs
Henny Willems
Ruud Adriaans
Annie de Bresser
Maria Versteden
en
Geert Vennix

Welkom

Allen van harte welkom en veel (loop)plezier bij onze vereniging.

Vertrokken leden: Geen.

Kopij voor dit blad voor de maart-aflevering graag vóór

22 februari

inleveren.

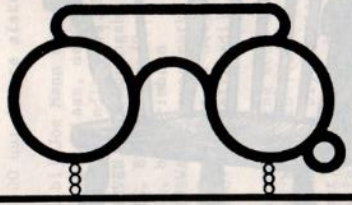
DENKT U AAN ONZE ADVERTEERDERS EN GA ER EENS HEEN!!!!!

Veteranen competitie.

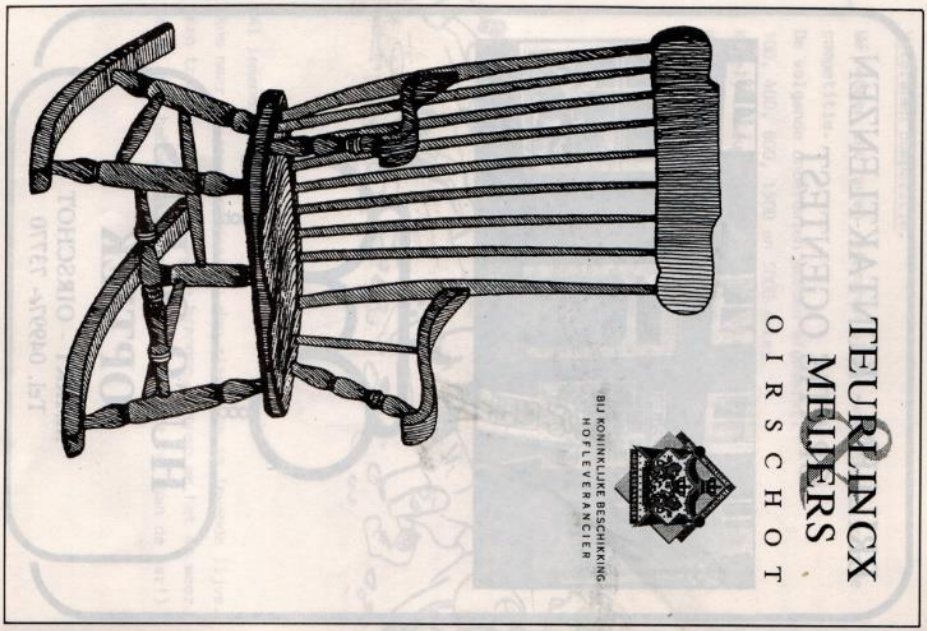
We hebben een heren-veteranen ploeg ingeschreven voor de competitie.
De volgende onderdelen worden afgewerkt:
100, 400, 800, 1500 en 5000 meter.
Kogel, discus, speer en vérspringen.
Wedstrijden zijn gepland op 5 mei en 9 juni.
WIE doet er even een technisch nummer?

Al iemand herkend?
Kom naar de jaarvergadering, dan ziet u ze in levende lijve.
Kan trouwens heel wat lachen brengen. Kunnen we het er weer eens over hebben ná afloop van de vergadering (aan de bar!)

BRILLEN - KONTAKTLENZEN
GRATIS OGENTEST



HUGO OTJENS
OPTIEK
MARKT - OIRSCHOT
Tel. 04997 - 73770



Gezien de grote belangstelling voor deze recreatieve sportactiviteit, organiseren negen atletiekverenigingen uit de Kempen voor de zestiende keer de

KEMPISCHE TRIM COMPETITIE

Dit is een cyclus van 9 trimlopen met oplopende afstanden, zodat de deelnemers hun conditie kunnen opbouwen. Er wordt gelopen op de EERSTE ZONDAGEN van de maand, telkens op een ander parcours, in prachtige natuurgebieden in de Kempen.

START: om 11.00 uur (korte afstand enkele minuten later):

2 september 1990	BEST, bij Joe Mann natuurtheater	3 km. -	5,9 km.
7 oktober	SON, Vogezenlaan, de Gentiaan	3,6 km. -	7,2 km.
4 november	EINDHOVEN, Rendierveld, Stratum	4 km. -	8 km.
2 december	VELDHOVEN, bij Koningshof	4,5 km. -	9 km.
6 januari 1991	EERSEL, Bredasebaan/Postelseweg	5 km. -	10 km.
3 februari	REUSEL, bij trimbaan	5,7 km. -	11,4 km.
3 maart	VALKENSWAARD, sportpark/jeugdherberg	6 km. -	12 km.
7 april	GELDROP, manege De Meijldijk	6,5 km. -	13 km.
5 mei	OIRSCHOT, Wintelresedijk/Hemelrijken	7,1 km. -	14,3 km.

INSCHRIJVEN: Vóórinschrijving voor de gehele cyclus: *f* 20,-- (tot 25 augustus per postgiro 1626593 of bankgiro 1135.99.110 t.n.v. Kempische Trimcompetitie Eersel). Het inschrijfformulier kan dan bij de start worden afgehaald. Na-inschrijving (van 2 september t/m 2 december) *f* 22,-- op het secretariaat bij de startplaatsen. Afzonderlijke deelname is ook mogelijk: *f* 3,-- per trimloop.

HERINNERING: Voor alle deelnemers per trimloop een aardige herinnering (en tijdbriefje). Daarnaast ontvangen de deelnemers, die tenminste 6 van de 9 trimlopen volbrengen, een bijzonder aandenken, mits ingeschreven voor de gehele cyclus.

INLICHTINGEN: tel. 04970-14077.

A.L.G.E.M.E.N.E. J.A.A.R.V.E.R.G.A.D.E.R.I.N.G.

De algemene jaarvergadering zal dit jaar gehouden worden op: 4 maart 1991 in cafe de Beurs. Aanvang om 20.00 uur. Vanaf 19.30 uur liggen de diverse verslagen ter inzage. Wil iemand hier eerder over beschikken dan kan hij vanaf 15 februari een kopie halen bij Antoine Menheere, Den Heuvel 24 te Oirschot.

De agenda is als volgt: Opening
Notulen vorige vergadering
Verslag secretaris/commissies
Verslag penningmeester
Verslag kascontrolecommissie
Benoeming kascontrolecommissie
Bestuursverkiezing: Antoine en Addi treden af, beiden zijn herkiesbaar, waarvan Addi in de funktie van vice-voorzitter.
Cees zijn functie was nog steeds vacant: hij stelt zich nu echter beschikbaar als officieel lid van het bestuur.
Vaststelling kontributie 1991.
Mededeling bestuur
Rondvraag
Sluiting

Zoals ieder jaar is dit weer de gelegenheid om je stem te laten horen; laat deze kans niet liggen!!!!!!

Tot 4 maart a.s. bij de Beurs om 20.00 uur.

C Y C L O - P A T H O N

Evenals vorige jaren wordt in 1991 wederom een cyclopathon georganiseerd.
Op zaterdag 23 februari aanstaande om 14.00 uur zal het startschot vallen achter het zwembad.
Onze vereniging en wielervereniging "De Pedaleur" organiseren dit evenement voor de achtste keer.
Ieder koppel fietst, c.q. loopt zijn ronde 10 keer.
Voor de lopers wordt een ronde uitgezet van ongeveer 800 m,
Voor de eerste drie koppels zijn er ereprijzen.
Er zullen ongeveer 12 tot 15 koppels kunnen deelnemen.
De koppeling vindt plaats door loting.
Voor-inschrijvingen graag vóór 16 februari bij Cees vd Schoot.
Bij aanmelding van meer atleten dan wielrijders zullen de laatst aangemelde atleten afvallen.
Cees v.d. Schoot, Het Luiwerk 11. telefoon: 73276.

= = = = = = = = = = = =

De techniek van het hardlopen.

De spieraktiviteit tijdens het hardlopen.
Als je aan een leek vraagt, welke spieren het meest gebruikt worden bij hardlopen, zal hij vrijwel zeker antwoorden: de dijbeenspieren (voor het strekken van de knie) en de kuitspieren (voor het strekken van de enkel). Beide antwoorden zijn fout. Hoe het dan wel is, volgt onderstaand. Dat de mens kan (hard)lopen, komt doordat hij gewrichten en spieren heeft. De gewrichten zijn hefbomen, die door het gebruik van de spieren bewogen worden. Bij het hardlopen gaat het voornamelijk om drie gewrichten: enkel-, knie- en heupgewricht. Hierna wordt eerst de rol ervan besproken en daarna de daarmee samenhangende spieraktiviteit.

a) Het kniegewricht.
Daarover kan ik kort zijn: de knie speelt nauwelijks een rol bij het afzetten. De knie doet twee (andere) dingen. Om te beginnen zorgt hij ervoor, dat het lichaam zoveel mogelijk horizontaal voorwaarts gaat en niet met een boog. Vandaar dan ook, dat de knie na de landing eerst een beetje 'doorzakt', en daarna wat meer gestrekt wordt. De woorden wat meer' heb ik onderstreept. Daarmee wil ik benadrukken, dat de knie niet volledig gestrekt moet worden. Later kom ik daar nog op terug. Dit niet helemaal uitstrekken heeft hardlopen gemeen met schaatsen. Er is een zeer interessant boek van Dr. Ruud de Boer over de techniek van het schaatsen.
Een van zijn conclusies is, dat het verschil tussen de topschaatser en de schaatser van een nivo lager niet door een betere conditie etc. wordt bepaald, maar door de techniek: de topschaatser strekt zijn knie-gewricht minder en haalt zijn voet eerder van het ijs. Tot zover het eerste, wat de knie dan wel doet. Het tweede is: ervoor zorgen, dat de voet langer kontakt met de grond heeft: er is dan een langere versnellingsfase door een langere kontaktfase.

wordt vervolgd.

Th. Franken Erkend installateur

POCHELARIJ 15
5688 EG OIRSCHOT
Tel. 04997 - 73357
Telefax 04997 - 73870

Aanleg en onderhoud van:
gas - water - sanitair
centrale verwarming
loodgieterswerken
dakbedekking

KWALITARIA
STICHTING ERKENDE CAFETARIA'S

HEERLIJKE FRITES, SNACKS
en
VERS IJS

Cafetaria
HET
„SMULPUNT"
Maaltijdservice

De Korenaar 22 - Oirschot - Telefoon 75994

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

OIRSCHOT MIDDELBEERS

Gezonde voeding voor sportprestatie is

VERSE GROENTE en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits

Oirschot telefoon 72178

Ik weet dat het om de sport gaat, maar de uitslag is me ook wat waard. Ik ben bij de ABN.

ABN Bank

AUWJOARSLOOP, ditmaal de uitslagen van de overige, niet wedstrijddeelnemers. Het is natuurlijk niet zo dat we die niet wilden plaatsen, maar we wisten niet wie enz. Nellie van Beers wist het wél maar was skieën, en zodoende dus nu:

7 km:	tijd:	9 km:	tijd:
Addie Blommers	39.19 min.	Martien Smetsers	43.41
Dion Smetsers	41.31	Josje Franken	48.35
Mieke Raaijmakers	39.38	Rien Raaijmakers	47.30
Mieke Aarts	39.39	Hermien van Erp	49.49
Toos de Croon	48.35	Toon de Croon	41.16
Maria Versteden	45.37	Ton van Liempt	40.20
Diny Verkooijen	44.13	Cees Verkooijen	44.20
Annie de Bresser	44.41	Hennie van de Rijt	40.59
Marian Heijmans	44.12	Sjaak Hereijgers	38.58
José van de Burgt	39.51	Mario Wiercx	44.32
		Ruud van Woensel	35.29
tijden 5 km:		Jan van Overbeek	49.40
Marte Vogels	24.40	Jan Kemps	46.23
Aaf Gerritsen	37.46	Adrie Jonkers	39.43
Gonnie Kostermans	37.12	Kees Hems	beiden niet bekend
Rinie Roefs 3 km	14.30	Antoine Menheere	

Rinie viel helaas uit met een forse bloedneus.

Grote Beekloop in Eindhoven

12 km:		16 km:	
Mieke Raaijmakers	1.03.05 uur	Toos de Croon	1.22.43 u.
Rien raaijmakers	1.00.40	Hennie Willems	1.18.30
Aaf Gerritsen	1.28.30	Kees Timmers	1.22.43
Hermien van Erp	1.02.18	Nelleke v Beers	1.10.18
		Marian Kemps	1.11.10

Verder geen uitslagen bekend.

HARDLOOPSCHOENEN

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen zullen in totaal zes clubbladartikelen worden aangeboden. Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikel zijn geschreven over de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden.

INLEIDING

Het is verleidelijk om modieuze hardloopschoenen te kopen. Het belangrijkste blijft echter dat je er goed mee kunt hardlopen! Hardlopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor hardlopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen.
Door de stormachtige ontwikkelingen bij de schoenenproduktie is het voor de hardloper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal zaken waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van de schoenen.

ALGEMEEN

Allereerst moet de maat van de schoenen voor beide voeten goed zijn. De maataanduiding is niet bepaald de sterkste zijde van de fabrikanten. Er zijn Duitse, Franse, en Engelse maten en dit betreft dan alleen nog maar de lengte van de schoen. Maten voor de schoenbreedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen passen met de sokken die je ook tijdens het hardlopen zal gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).
Daarnaast is de hoogte van de hoogte van de hielkap (contrefort) van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespees blesures. De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen. Verder kun je de schoen tussen beide handen buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen onder de bal van de voorvoet (ongeveer op 2/3 van de lengte).

PASVORM

Bij de aanschaf van sportschoenen speelt de pasvorm een zeer belangrijke rol. Een goed gekonstrueerde schoen die niet past, verliest daardoor een groot deel van zijn goede eigenschappen. Naast de lengte- en breedtemaat van de sportschoen is ook de leest van groot belang. Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.
Veel lopers lopen plezierig op een licht verhoogde hiel. Zeker als je achillespeesklachten hebt of hebt gehad is het verstandig om hier goed op te letten.
Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet de juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt

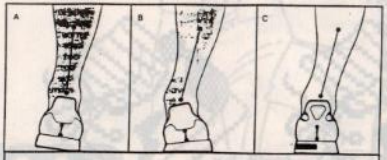
nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts, werkzaam op een Sportmedisch Adviescentrum). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed og onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.

HIELKAP (contrefort)

De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetfase. Hierdoor is de hielkap van groot belang om overpronatie te voorkomen.
Wat is overpronatie, hoe herken je het en wat kun je er aan doen?

Wat is overpronatie?
De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak op de middenvoet. Om de landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt de afwikkeling vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?
Je kunt overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De eerste manier is om aan de achterzijde van de hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspeciaalzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker.
Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Hardlopers die overproneren lopen een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.



a. De rechtervoet komt op de buitenkant neer.

b. Pronatie van de voet. Overmatig naar buiten kanten van de voetzool kan een vaalheid van klachten geven.

c. Een goede schoen zal een juist compromis zijn tussen enerzijds schokabsorbtie en anderzijds een beperkte pronatiemogelijkheid (hoe zachter het materiaal van de zool, hoe groter de schokabsorptie, echter hoe meer kans op teveel pronatie).

Wat kun je aan overpronatie doen?
Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze hardlopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing.
Schoenen waarin deze korrektie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die hardlopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspeciaalzaak kunt krijgen.

De bovenkant van de hielkap moet van zacht materiaal en niet te hoog zijn, anders is er kans op irritatie aan de achillespees.

WAAR GAAT DE SCHOEN VOOR GEBRUIKT WORDEN?
Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorbtie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel.
Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorbtie en stevigheid.
Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorbtie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost hen dan onnodig veel energie, waardoor je sneller vermoeidheid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

AANSCHAF NIEUW OF TWEEDE PAAR SCHOENEN
Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorbtie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft.
Het is verstandig om twee paar hardloopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat bied je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er hardloopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de hardloper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen.

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:

Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

De service van
GARAGE
VAN ZELST BV
is stukken
beter!

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

UITSLAGEN

19 januari 1991.
Goed Beter, Best-run 9.6 km:

Rien raaijmakers	48.25 minuten.
Hermien van Erp	51.16 ,,
Carry Luijsterburg	,?

Er hebben er meer gelopen maar die zijn helaas ook niet ontvangen.

Halve Marathon in Best:

Joseph van de Bosch	8e Vet I	in 1.17.16 uur
Marianne Kemps	113e trimmers	1.38.41 uur
Josje Franken	147e id	1.47.08 uur.

Zuid Nederlandse Kampioenschappen 6 januari 91 in Someren.

Zowel jeugd als senioren waren present in Someren. Doordat Ad van Heerebeek als begeleider van de jeugd wél de tijden heeft genoteerd geven wij vast de voorlopige uitslag:

jun D: Edwin van Geenen	27e	1100 m	in 4.17 min.
jun B: Marc Gerritsen	27e	3500 m	in 13.42 min.
Thijs v d Biggelaar	35e		14.26 min.
jun A: Niels Venneman	33e	5600 m	23.23 min.

Ze kwamen dus op dit zeer druk bezocht kampioenschap, tussen de sterkste lopers uit het hele Zuiden tot alleszins redelijke prestaties.

Van de organisatie in Someren mochten wij helaas nog geen officiële uitslag ontvangen. Daarná hoort u nog van ons!

Hier liepen ook nog Joseph, Peter, Cees v Rijen en Cees van de Schoot, terwijl Piet helaas moest opgeven.

ESSUREBULLETIN ATLETIEK

NIEKLACHTEN: HET FRICTIE SYNDROOM

Een klassieke knieblessure is de overbelasting van de Tractus Iliotibialis aan de buitenzijde van het bovenbeen, boven de knie. Hierbij treden pijnklachten ter plaatse op, na enige tijd hardlopen. De pijn kan dus zodanig zijn dat het hardlopen gestaakt moet worden. Na het staken van het hardlopen wordt de pijn snel weer minder.

OORZAKEN VAN DEZE KNIEKLACHTEN ZIJN:

Faktoren die bijdragen aan deze typische lange afstand lopers blessure zijn:
- Het niet goed uitvoeren van een warming up en rekkingsoefeningen, met name voor de spier aan de buitenzijde van het bovenbeen.
- Het te snel opvoeren van het aantal trainingskilometers per week.
- Altijd dezelfde richting uit lopen op schuin aflopende landweggetjes, waarbij de blessure aan het been aan de "aflopende" kant optreedt.
- Het dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten zijn. Wees erop verdacht dat dit kan gebeuren bij hardlopers met een normaal afwikkelpatroon die (onnodig) schoenen dragen om over-pronatie tegen te gaan.

Lange afstand lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:
* verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen
* "O-benen"
* een gekanteld hielbeen.

HOE VOORKOM IK HET FRICTIE SYNDROOM

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingsblessure. Vaak is trainen onder de pijngrens goed mogelijk.
2. (Hierna weer) Zorgen voor een geleidelijke trainingsopbouw waarbij de looprichting op schuine landweggetjes afgewisseld wordt.
3. Naarmate iemand stijver is, is de kans op deze blessure groter. Het is daarom van belang vóór iedere training of wedstrijd een goede warming up van minstens 20 minuten uit te voeren om de spieren soepeler te maken.
4. Voer de volgende rekkingsoefeningen uit om de spieren op lengte te brengen.

● Spieren buitenzijde en achterzijde bovenbeen
Plaats de rechtervoet voor de linker langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op rechervoet en beug met de romp en armen naar rechts.

Rekoefeningen moeten eveneens worden toegepast in de cooling-down na afloop van de training of wedstrijd.

5. Dragen van schoeisel dat niet overmatig afgesleten is en goed past bij de voetvorm en het afwikkelpatroon. Bij een beenlengte verschil van meer dan 1cm. moet overwogen worden om dit beenlengte verschil gedeeltelijk te korrigeren.

6. Wanneer de oefeningen niet de gewenste effekten opleveren, ga dan binnen twee weken naar je huisarts of (evt. in overleg met deze) naar het Sport Medisch Adviescentrum (SMA). Hier kan dan beoordeeld worden of fysiotherapeutische hulp/ondersteuning kan helpen de klachten te verminderen.

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:
tel. 08308 - 21984

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bondsbureau,
Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein
Postadres:
Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein
tel. 03402 - 32420

WEDSTRIJDBOEK MARATHON EINDHOVEN

Onlangs is beschikbaar gekomen een wedstrijdboek van de MARATHON EINDHOVEN 1990. Een fraai boekwerk met de komplete uitslagenlijst van zowel de hele als de halve marathon. Daarnaast veel foto´s, randinformatie en krantenknipsels.

De deelnemers aan de hele marathon hebben allen een gratis exemplaar thuis ontvangen. De deelnemers/sters aan de halve konden op de wedstrijddag eveneeens het boekwerk bestellen en daarvan is beperkt gebruik gemaakt.
Degenen die het wedstrijdboek in hun bezit willen hebben kunnen dit alsnog verkrijgen. Men dient zich tijdens kantooruren te melden bij de Eindhovense Sportraad, Stadhuisplein 6 in Eindhoven, 4e etage. De prijs: *f* 6,- per exemplaar. Praktische is indien binnen de vereniging de bestellingen worden gebundeld.

Indien men interesse heeft kan men tegen vooruitbetaling bij Martien van Geenen, Stapakker 5 een exemplaar bestellen. Dit tot uiterlijk 01 maart.

Wedstrijden senioren, dames en heren.

Zondag 3 februari: Kempische trimcompetitie
Reusel 5,7 en 11.4 km start 11.00 uur.

Spiridoncross Rijen
14.25 uur dames 5300 m
14.50 uur heren 11.780 m
Inschrijven voor 24 januari f 4.00

Zaterdag 9 februari: Carnavalscross Valkenswaard
Kempencrosscup
13.15 uur dames 3200 m
14.15 uur heren veteranen 7405 m
14.45 uur heren 11.255 m
Inschrijven voor 5 februari f 5.00

Kruikenloop Tilburg
6.6 - 13.3 - 20 km start 11.11 uur
Inschrijven voor .. f 6.00

Zondag 17 februari Joe-Mann bosloop Best
Kempencrosscup
11.00 uur trimloop
Na de middag wedstrijden
tijd en afstand zie plaatselijk blad.

Zaterdag 23 februari: Cyclopathon Oirschot
Start 14.00 uur (tijdig opgeven).
Des Eersel 10 - 21 km
Start 11.00 uur
Inschrijven voor 15 februari f 7.50

Zondag 10 maart reserveer die dag maar vast.
Westerlo organiseert dan zijn cross-wedstrijden.
in het volgende blad meer hierover.

EIS DE ECHTE!

Schuurmans Glas en Schilderwerk levert isolerend dubbel glas waarvan de luchtspouw hermetisch is afgesloten door een gesoldeerde metaalband, en dat is de enige echte: Thermopane!

Bel voor informatie: 04997 - 73555

SCHUURMANS
GLAS & SCHILDERWERK
Den Uitvanck 15, 5688 XG Oirschot 04997 - 73555

VERSPAANDONK
KLEDING
MODE
en
SPORT

RECHTERSTRAAT 25
BOXTEL
Tel. 04116 - 72784

MOLENSTRAAT 10
OIRSCHOT
Tel. 04997 - 72659

Berichten voor de jeugd.

1e. Op 23 februari aaanstaande gaan we met alle jeugd naar de Houtrusthallen in den Haag. Jullie hebben inmiddels je daarvoor kunnen opgeven vóór 5 februari. jl. In deze schitterende atletiekhal kunnen we ons eens meten met jeugd uit het hele land. Héél erg leuk, dus .....

2e Op 3 maart gaan we naar de indoor in Boxtel én, met de oudere jeugd naar de Nationale Kampioenschappen in Deurne. Ook hierover hebben jullie reeds bericht gehad. Het is erg leuk in de zaal de onderlinge krachten te meten, vooral na den Haag.

3e. Natuurlijk gaan we ook naar de Kempencrosskup wedstrijden, dus carnavalszaterdag en zondag 17 februari. Zaterdags in Valkenswaard (mag verkleed) en zondags bij Joe Mann in Best. Zaterdags gaan we om 11.45 uur weg bij het postkantoor.

4e. Wij willen jullie, maar zeker ook jullie ouders nog een vragen te letten op het dragen van een reflecterend vest of andere reflectie (weetjewel lichtweerkaatsend) materiaal tijdens het lopen, dit zowel bij de training samen maar ook als je alleen gaat. Als je zoiets niet hebt kun je je trainer vragen er een voor je mee te nemen. Het is echt gevaarlijk voor JEZELF maar ook voor ANDEREN zonder herkenningskleding langs de weg te lopen.
Hierop wordt komende tijd extra gelet!, hoewel dit eigenlijk als vanzelfsprekend wordt beschouwd dat je dat zelf doet.

jullie

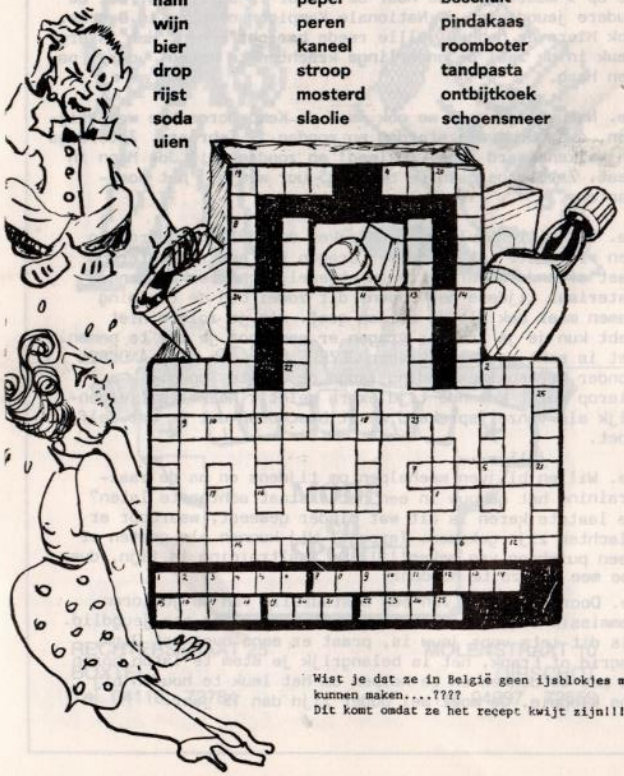
5e. Willen blijven meehelpen om tijdens en na de zaaltraining het gebouw in een nette staat achter te laten? De laatste keren is dit wat minder geweest, waardoor er klachten zijn gekomen. Terecht! Wij kunnen als gasten er geen puinhoop van maken!!!!! De zaaltraining is fijn, dus doe mee dit zo te houden!!

6e. Door afmelding van een bestuurslid van de juniorencommissie is er een plaats te vervullen voor een jeugdlid. Als dit iets voor jouw is, praat er eens over met Dirk, Ingrid of Frank, het is belangrijk je stem te laten horen en mee te denken en te helpen om het leuk te houden bij ons kluppie. Je moet wel ouder zijn dan 12 jaar.

WINKELPUZZEL

Mama is in een winkel geweest. Zet maar in de tas wat ze daar allemaal heeft gekocht. Als alles erin zit, moet je de letters uit de genummerde vakjes in het kleine figuurtje eronder bij dezelfde nummers zetten.
Dan lees je of mama alles heeft gekocht, wat ze van plan was.

ijs	**zeep**	**appelsap**
ham	**peper**	**beschuit**
wijn	**peren**	**pindakaas**
bier	**kaneel**	**roomboter**
drop	**stroop**	**tandpasta**
rijst	**mosterd**	**ontbijtkoek**
soda	**slaolie**	**schoensmeer**
uien		



Wist je dat ze in België geen ijsblokjes meer kunnen maken....????
Dit komt omdat ze het recept kwijt zijn!!!!

vervolg bladzijde 2

Technische commissie :	Albert Houwen	(jeugd)	73550.
	Martien van de Ven	(bestuur)	71597
	Cees Verkooijen	(rekreatie) (sen.)	72318

Trainers/Begeleiders:	Toon Aarts	rekr/sen.
	Ad van Heerebeek	jeugd.
	Albert Houwen	jeugd.
	Martien van Geenen	rekr.
	Antoine Menheere	sen.
	Ton van Liempt	rekr.
	Cees van de Schoot	rekr/sen.
	John Smetsers	jeugd-71905.
	Martien van de Ven	jeugd.
	Mario Wiercx	rekr.

Trainingen: Zie voorlopig blzd 16 (of 20)

Pers en propaganda: Pieter matthijsse 72728

Wedstrijdsecretarissen: jeugd Ad van Heerebeek 73068
senioren Joseph van den Bosch 75477

Lidmaatschap: Men kan zich opgeven bij de secretaris danwel bij de trainers. Men mag één maand gratis mee-trainen vooraleer men lid dient te worden. Het lidmaatschap dient bij vooruitbetaling per half of heel jaar te geschieden. Opzegging dient minimaal één maand voor afloop van het jaar bij de secretaris te geschieden.

Contributie :	senioren	per jaar	f 100,00.
	junioren	per jaar	f 80,00.
	pupillen	per jaar	f 50,00.

Bij meerdere gezinsleden welke lid zijn gelden kortingen: informeer ´ns.

Clubblad: het clubblad verschijnt elke maand, mogelijk vóór de 5e v d maand. Het wordt bezorgd per gezin cq lid. In de maand augustus is er geen uitgave.

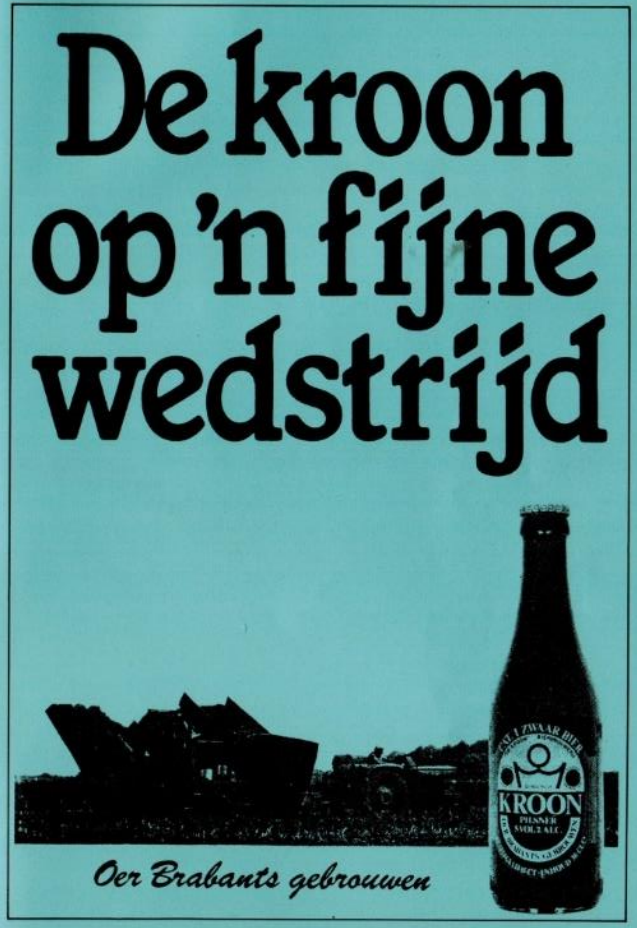
Bezorg(st)ers:
Ingrid van Heerebeek — Tony Romme
Joska Linmans — Niels Venneman
Edwin van Geenen

Trainingstijden winterperiode:

Pupillen: dinsdag zaaltraining in de Lindenlaan van 18-19.00 uur.
vrijdag looptraining vanaf het postkantoor om 18.00 uur.
Junioren: dinsdag zaaltraining in de Lindenlaan van 19-20.00 uur.
donderdag looptraining vanaf postkantoor om 19.00 uur.
De looptrainingen van pupillen en junioren duren ca 45 minuten!!
Senioren: zondag 09.30 uur training olv Antoine.
09.30 uur recreatietraining in 4 nivogroepen, beiden vertrekken bij atletiekveld.
maandag 18.45 uur sociale loop, vanaf Vullings.
dinsdag 20-21.00 uur zaaltraining in de Lindenlaan.
woensdag 17.30 uur gezamenlijk vertrek bij Vullings.
19.00 uur recreatietraining vanaf postkant.
donderdag 18.30 uur clubtraining vanf Vullings.
zaterdag 09.00 uur bostraining vertrek vanaf Vullings

==========

-dat Hermien de vereniging een bedrag heeft overhandigd, de opbrengst van de door haar gemaakte shirts, van maar liefst ƒ 115,-.....
-dat hier waarschijnlijk geen arbeidskosten af zijn?....
-dat maar liefst 46 shirts zijn gemaakt.....Knap hé!!!
-dat Afra nog steeds geen sterren uit de hemel plukt?
-dat haar zijstapje toch wel erg nare gevolgen had!.....
-dat Sjaak stiekum onderweg wisselde van trainingsgroep!
-dat hij dacht dat hij niet gezien werd, toen Piet hem riep? .....terwijl Mieke stond te luisteren?
-dat dát thuis waarschijnlijk niet "rustig aan" herstellen was later!! .....
-dat er weer beschuit met muisjes zijn bij Doris en Addi!
-dat hun fox er een vierling bij kreeg en dus.....
-dat er velen waren die na de zaaltraining dinsdag de daarop volgende dagen zo´n spierpijn hadden dat ze ....
-dat de zaaltriningen ontzettend goed bevallen!!!!.....
-dat dat zeker ook zal liggen aan de kwaliteit van de trainers!!!!!!!!!!Komplimenten, mannen!.....
-dat we er weer weg van zijn, we wisten ook niets meer, dus



25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER
AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Oirschot - Tel. 04997-71505